

10のヒント

栄養学
シリーズ

マイ・プレートの盛り合わせ

健康的な食事のための10のヒント



たった10のヒントで、健康的なライフスタイルのための食事チョイスができます。カロリーのバランスをとり、もっと食べるべきものを選び、減らすべき食べ物を制限するために、このリストを参考にしてみてください。

1 カロリーのバランスをとる

体重管理の第一歩として、あなたが1日に必要なカロリーを調べましょう。www.ChooseMyPlate.gov を見ると、自分のカロリーレベルがわかります。運動を心がけることも、カロリーバランスに役立ちます。

2 量を少なめにして楽しむ

食事はゆっくり時間をかけて楽しみましょう。早食いや「ながら」食事は食べ過ぎのもとです。食事の前、食事中、食事の後の、自分の空腹感と満腹感をしっかり感じ取ってください。空腹感と満腹感を指針にすることで、食べるべきタイミングと、もう十分に食べたことを、自分で認識します。

3 分量に気をつける

皿や器、コップは、小さめのものを使います。食べる前に、自分が食べる分を取り分けましょう。外食のときは、小さいサイズを選んだり、人とシェアしたり、又は料理の一部を持ち帰ったりしましょう。

4 もっと食べるべきもの

野菜、果物、全粒の穀物、無脂肪・低脂肪(1%)の牛乳・乳製品をもっと食べましょう。これらは、カリウム、カルシウム、ビタミンD、食物繊維など、健康に必要な栄養素が含まれています。これらを食事やおやつに基礎にしましょう。

5 皿の半分は果物と野菜に

食事の際は、赤やオレンジ色、濃い緑の野菜(例えばトマト、さつまいも、ブロッコリなど)を、他の野菜と一緒に選びます。メインやサイドディッシュの一部として、またはデザートとして、果物を追加しましょう。

6 牛乳は無脂肪か低脂肪(1%)に

無脂肪・低脂肪牛乳には、普通の牛乳よりもカロリーと飽和脂肪が少なく、カルシウムなどの必須栄養素は普通の牛乳と同じ量が含まれています。

7 穀物の半分を玄米・全粒粉に

全粒の穀物をもっと摂取するには、精白された穀物の代わりに全粒の穀物を選ぶようにします。例えば、白いパンの代わりに全粒粉パンを、白米の代わりに玄米を選びます。

8 減らすべき食べ物

固形脂肪分が多い食品や、余分な砂糖・塩が含まれている食品は避けましょう。例えば、ケーキやクッキー、アイスクリーム、キャンディ、甘い飲み物、ピザ、脂の多い肉(リブやソーセージ、ベーコン、ホットドッグなど)などです。このような食べ物はたまに食べるだけにとどめ、毎日食べるのはやめましょう。

9 食品中の塩分を比べる

スープやパン、冷凍食品などは、栄養成分表示(Nutrition Facts)ラベルをチェックして、なるべく塩分の少ないものを選びましょう。缶詰類は、「low sodium(低塩)」、「reduced sodium(減塩)」、「no salt added(塩分無添加)」のものを選びましょう。

10 甘い飲み物ではなく水を飲む

水や無糖の飲み物にすることで、摂取カロリーを減らしましょう。清涼飲料水やエネルギードリンク、スポーツドリンクなどは、アメリカ人の食事の中で余分な砂糖とカロリー摂取の大きな要因になっています。